

задумчивости, заинтересованности, размышления, рефлексии и сосредоточенности.

Литература

1. Кучеренко В.В., Петренко В.Ф., Россохин А.В. Измененные состояния сознания: психологический анализ // Вопросы психологии. 1998. №3. С. 70-78.
2. Навильникова Д. И. Проведение ассоциативного эксперимента и обработка полученных данных (на материале стимулов тематической группы «еда») // Вестник НГУ. Серия: Лингвистика. 2009. Т. 7. Вып. 2.
3. Прохоров А.О. Семантические пространства психических состояний. Дубна: Феникс+, 2002 - 280 с.
4. Прохоров А.О., Прохорова Д.А. Семантические пространства психических состояний // Психология психических состояний. Вып.3. Казань- Наб.Челны, 2001. С.6-35.
5. Прохоров А.О., Прохорова Д.А. Семантические пространства психических состояний // Психологический журнал. Т.22. № 2. 2001. С.14-27.
8. Петренко В.Ф. Основы психосемантики.- Смоленск, 1997.
11. Петренко В.Ф., Кучеренко В.В., Нистратов А.А. Влияние аффекта на семантическую организацию значений. М., 1982. С. 60-80.
12. Петренко В.Ф. Психосемантический подход к исследованию сознания и личности // Психологическое образование. 1996. №2(3). С. 12-17.

ДИНАМИКА АССОЦИАТИВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПРИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОМ ВОЗДЕЙСТВИИ НА ЧЕЛОВЕКА¹⁵

THE DYNAMICS OF THE ASSOCIATIVE CHARACTERISTICS OF MENTAL REPRESENTATIONS OF MENTAL STATES IN EXPERIMENTAL INFLUENCE ON THE PERSON

Прохоров А.О., Федорова В.Д.
Prokhorov A.O., Fedorova V.D.

Аннотация. В статье представлены результаты исследования ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний в ходе экспериментального воздействия (нервно-мышечная релаксация Эверли-Розенфельда, медитация, аутогенная тренировка по Шульцу, мобилизующее воздействие). В исследовании был использован направленный ассоциативный эксперимент. Результаты свидетельствуют, что ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний устойчивы к воздействию. Наблюдаются лишь незначительные изменения в секторальных и генеративных характеристиках.

Ключевые слова: ментальные репрезентации, психическое состояние, ассоциативные характеристики, релаксация, активация, устойчивость.

Abstract. The article presents the results of research of associative characteristics of mental representations of mental states in the course in experimental influence (neuromuscular relaxation

¹⁵Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №15-06-00884а

Everly - Rosenfeld, meditation, autogenous training according to Schulz, mobilizing effect). Directed associative experiment used in research. The results show that associative characteristics of mental representations of mental conditions is resistant. There are only minor changes in the sectoral and generative characteristics.

Keywords: mental representations, mental state, associative characteristics, relaxation, activation, stability.

Изучение ментальных репрезентаций психических состояний представляет собой актуальную и перспективную область исследования в психологии. Исследование механизмов накопления, структурирования представлений о психических состояниях в ментальном плане способствует более глубокому и системному пониманию внутреннего мира человека.

Исследование ментальных репрезентаций является одной из важнейших задач современной психологии, поскольку позволяет раскрыть содержание отражаемых субъектом психических явлений [5].

На сегодняшний день, существует довольно много различных представлений о ментальных репрезентациях среди исследователей. Так, А.В. Брушлинский и Е.А. Сергиенко считают, что понятие репрезентация означает «представленность», «изображение», «отображение одного в другом или на другое» [1,3]. Это особые внутренние структуры, формирующиеся у человека на протяжении жизни, которые отражают картину мира и представление человека о самом себе [2].

В своем исследовании мы опираемся на представления М.А. Холодной, которая определяет ментальные репрезентации как «...актуальный умственный образ того или иного конкретного события, то есть субъективная форма «видения» происходящего» [4, с.98].

Необходимо отметить, что в структуре ментальных репрезентаций выделяют: ассоциативный, оценочный, понятийный и образный уровни [2].

Целью исследования являлось изучение изменений ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний при воздействии на человека релаксирующих и активирующих средств.

Методика исследования

На первом этапе регистрировались фоновые данные ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций психических состояний.

Затем испытуемый подвергался экспериментальному воздействию. Были использованы следующие методы: нервно-мышечная релаксация Эверли-Розенфельда, медитация, аутогенная тренировка по Шульцу, мобилизационное воздействие.

На третьем этапе, после проведения экспериментального воздействия был проведен повторный ассоциативный эксперимент.

Общая схема ассоциативного эксперимента была такова: испытуемым предъявлялось слово-стимул и требовалось дать первые три пришедшие на ум ассоциации. Для эксперимента были отобраны 14 психических состояний: *раздумье, усталость, вдохновение, тоска, радость, неуверенность, удовольствие, симпатия, страх, заинтересованность, счастье, сострадание, волнение, бодрость.*

В исследовании принимали участие студенты 2 курсов Казанского университета. Общее число испытуемых 34 человека.

Результаты и их обсуждение

Ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний устойчивы к воздействию. Однако наблюдаются незначительные изменения между фоновыми данными и показателями, полученными после воздействий, специфичные для каждого метода.

Нервно-мышечная релаксация по Эверли-Розенфельду

Техника «прогрессивной», или активной, нервно-мышечной релаксации (Эверли, Розенфельд, 1985), представляет собой курс систематических тренировок по произвольному расслаблению различных групп поперечно-полосатых мышц. Каждое упражнение состоит из чередующихся периодов максимального сокращения и быстро следующего за ним расслабления определенного участка тела.

По результатам проведенного исследования, были получены следующие данные. Для состояний высокого уровня психической активности наблюдается уменьшение физиологических характеристик и снижение категории «действие» в генеративных характеристиках.

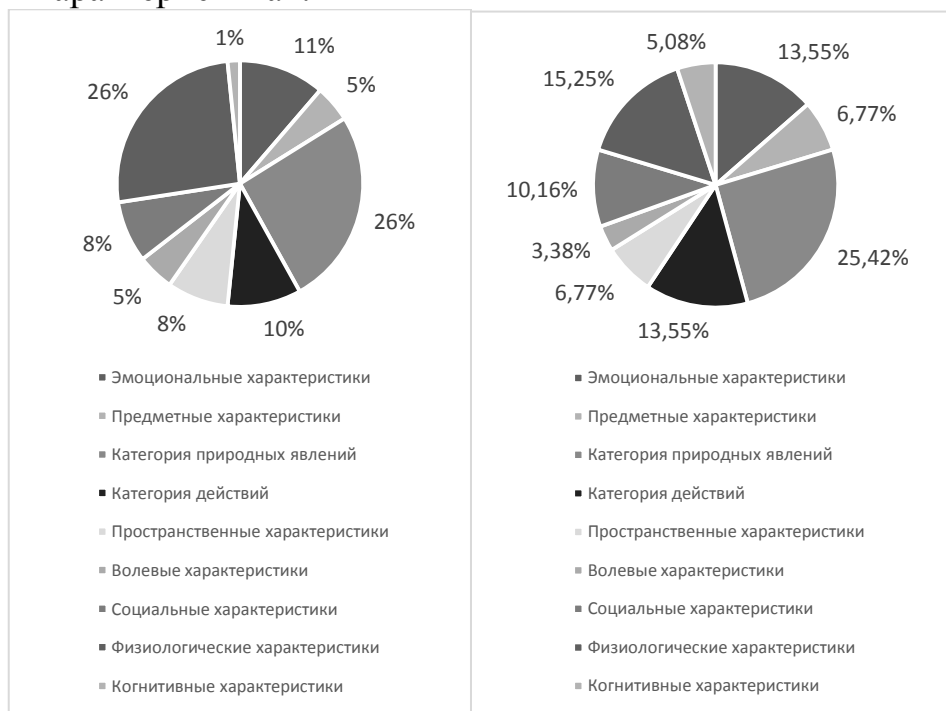


Рис. 1а. (слева). Секторальные характеристики состояния *страха* до проведения сеанса релаксации по Эверли и Розенфельду

Рис. 1б. (справа). Секторальные характеристики состояния *страха* после проведения сеанса релаксации по Эверли и Розенфельду

На рисунке 1а представлены секторальные характеристики состояния страха (высокий уровень психической активности) до проведения сеанса релаксации по Эверли-Розенфельду. Рисунок 1б отражает изменения в секторальных характеристиках после проведения сеанса релаксации.

Существенные изменения наблюдаются в секторе физиологических реакций: их уменьшение с 26% до 15%.

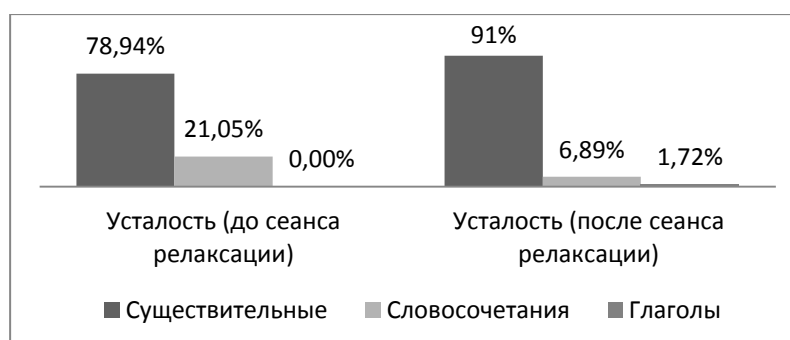


Рис 2. Изменения в генеративных характеристиках состояния *усталости* до и после проведения сеанса релаксации по Эверли-Розенфельду

При описании состояния усталости были выявлены изменения в генеративных характеристиках, а именно: уменьшение генеративных высказываний с 21% до 6% и увеличение денотативного компонента с 78% до 91% (Рис. 2). В секторальных характеристиках наблюдается увеличение физиологических реакций с 32% до 40%.

При описании состояния волнения были выявлены изменения в секторальных характеристиках: уменьшение физиологических реакций с 30% до 22%. Однако в целом состояние волнения является достаточно устойчивым к воздействию.

Состояние тоски было наиболее устойчиво к воздействию и не показало значительных изменений.

Для выявления величины изменений были вычислены величины размаха (R) между исходными (фоновыми) значениями и показателями после воздействий (Табл.1).

Таблица 1.

Средние величины размаха (R) между фоновыми значениями ассоциативных характеристик и их изменениями после воздействия нервно-мышечной релаксации Эверли-Розенфельда

Психические состояния высокого уровня психической активности	Психические состояния среднего уровня психической активности	Психические состояния низкого уровня психической активности
Страх - 4.16	Удовольствие -3.97	Усталость -3.29
Счастье – 3.45	Волнение -4.95	Тоска-2.95
Вдохновение -8.74	Симпатия -4.35	Неуверенность -5.11
Бодрость – 3.17	Заинтересованность – 4.06	Сострадание -3.94
Радость – 3.52	Раздумье -10.1	
Средние значения4.61	5.36	3.94

В целом, необходимо отметить достаточную устойчивость ассоциативных характеристик ментальных репрезентаций. Состояния тоски, бодрости, усталости остались практически неизменными.

Медитация

Состояние медитации является состоянием полного сосредоточения, сопровождаемое физической расслабленностью, отсутствием эмоциональных проявлений, самоуглублением. Характеризуется отвлечением «от внешне-случайных обстоятельств», устранением всех факторов, рассеивающих внимание, как внешних, так и внутренних.

Данные, полученные в ходе медитативного воздействия, показывают некоторые различия в показателях. Так, наибольшие различия между фоновыми значениями ассоциативных характеристик и их изменениями после сеанса медитации наблюдаются в репрезентациях психических состояний среднего уровня психической активности – 8.4% (Табл.2)

Таблица 2.

Средние величины размаха (R) между фоновыми значениями ассоциативных характеристик и их изменениями после воздействия сеанса медитации

Психические состояния высокого уровня психической активности	Психические состояния среднего уровня психической активности	Психические состояния низкого уровня психической активности
Страх – 4.96	Удовольствие -11.11	Усталость -4.22
Счастье – 8.64	Волнение - 8.03	Тоска- 9.87
Вдохновение -3.55	Симпатия - 8,15	Неуверенность – 4.96
Бодрость – 6.1	Заинтересованность – 11.02	Сострадание – 7.11
Радость – 7.72	Раздумье -3.70	
Средние значения6.19	8.4	6.54

Наиболее отчетливые изменения наблюдаются в состоянии заинтересованности и удовольствия. Возрастает уровень эмоциональных характеристик с 29.6% до 40.7%, значительно уменьшается количество физиологических реакций с 44.4% до 22.2% (Рис. 3б).

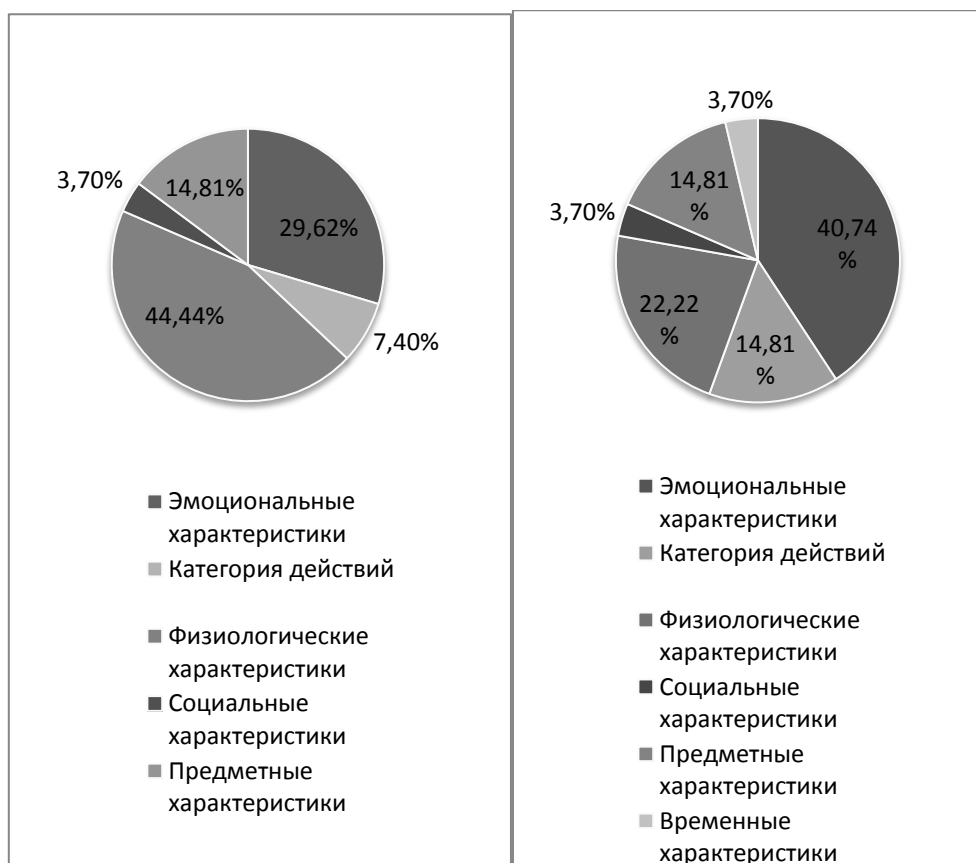


Рис. 3а. (слева). Секторальные характеристики состояния удовольствия до проведения сеанса медитации.

Рис. 3б. (справа). Секторальные характеристики состояния удовольствия после проведения сеанса медитации.

Интересен тот факт, что показатели ассоциативных характеристик репрезентации состояния *тоски* после других методов воздействия, остаются практически неизменными, изменения наблюдаются только при медитативном воздействии.

Наблюдаются изменения в секторальных характеристиках - 9.87% (Табл. 2). Снижается уровень эмоциональных характеристик с 25.9% до 18.5% , появляются предметные характеристики - 14.8% (Рис.4б).



Рис. 4а. (слева). Секторальные характеристики состояния *тоски* до проведения сеанса медитации.

Рис. 4б. (справа). Секторальные характеристики состояния *тоски* после проведения сеанса медитации.

Наименьшие изменения наблюдаются в состоянии вдохновения (3.5%), раздумья (3.7%). Практически отсутствуют изменения в генеративных характеристиках.

Аутогенная тренировка по Шульцу

Основу метода составляют приемы погружения в релаксационное состояние и самовнушение, за счет которого происходит овладение навыками произвольного вызывания ощущений тепла, тяжести, покоя, расслабления. Физиологические эффекты аутогенной тренировки схожи с эффектами всех релаксационных техник, вызывающих восстановительную деятельность организма.

При данном методе воздействия наблюдаются следующие различия в показателях. Наибольшие изменения проявляются в состоянии бодрости – 13.33%, раздумья – 13.26% (Табл.3).

Таблица 3.

Средние величины размаха (R) между фоновыми значениями ассоциативных характеристик и их изменениями после воздействия сеанса аутогенной тренировки по Шульцу

Психические состояния высокого уровня психической активности	Психические состояния среднего уровня психической активности	Психические состояния низкого уровня психической активности
Страх – 5.21	Удовольствие – 4.49	Усталость - 5.68
Счастье – 4.35	Волнение -10.72	Тоска-4.61
Вдохновение - 5.25	Симпатия -6.38	Неуверенность – 6.33
Бодрость – 13.33	Заинтересованность – 5.19	Сострадание – 9.32
Радость – 7.55	Раздумье -13.26	
Средние значения7.13	8	6.4

В состоянии бодрости наблюдается увеличение физиологических реакций с 33.3% до 60% (Рис. 5б), снижение категории действий предметных характеристик. В генеративных характеристиках – изменение в сторону увеличения денотативного компонента (Рис. 6).

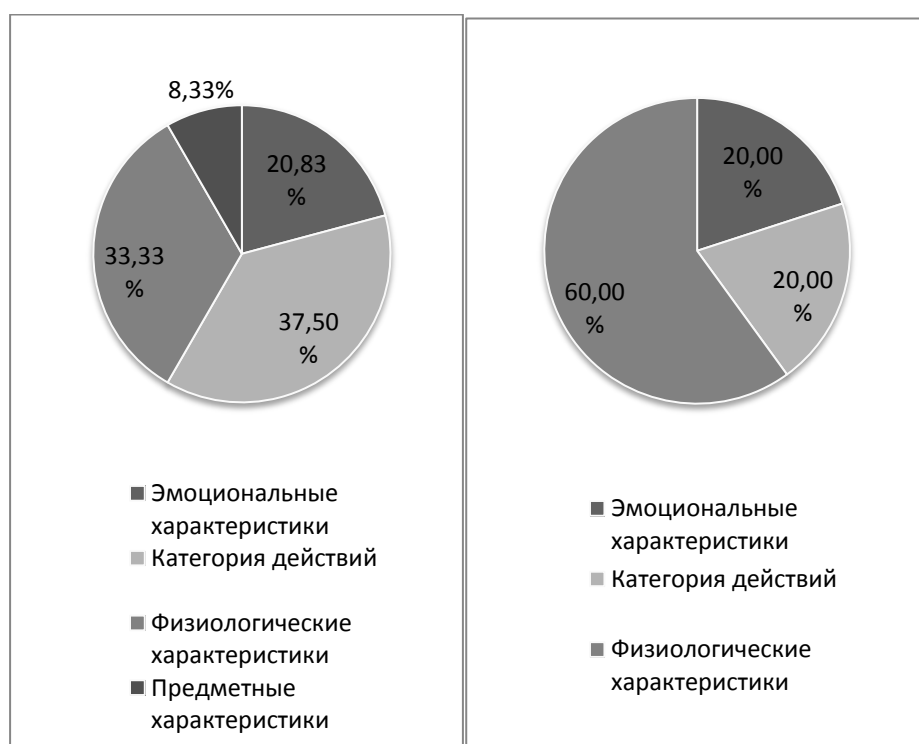


Рис. 5а. (слева). Секторальные характеристики состояния бодрости до проведения сеанса аутогенной тренировки по Шульцу.

Рис. 5б. (справа). Секторальные характеристики состояния бодрости после проведения сеанса аутогенной тренировки по Шульцу.

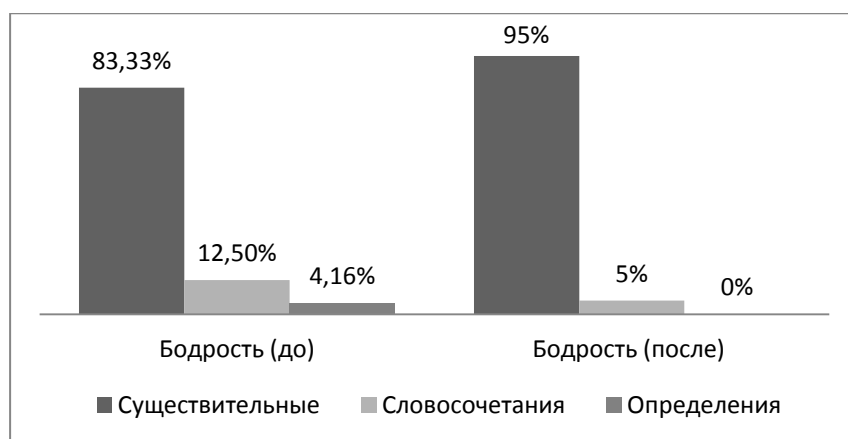


Рис. 6. Изменения в генеративных характеристиках состояния *бодрости* до и после проведения сеанса аутогенной тренировки по Шульцу

Показатели, полученные в ходе данного воздействия, оказались наиболее изменчивыми по сравнению с другими методами (7.17%). Изменения проявляются как в секторальных, так и в генеративных характеристиках.

Мобилизирующее воздействие

Суть данного воздействия заключается в выполнении нескольких последовательных упражнений, с целью мобилизации и активизации психического состояния человека. В ходе воздействия, вызываются особые мышечные и температурные ощущения (легкость, дрожь, напряжение, расслабление, холод), применяются дыхательные техники (учащенное и глубокое дыхание), вызываются ощущения озноба и возбуждения.

Ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций наиболее устойчивы к данному методу воздействия. (Табл. 4). Однако при мобилизирующем воздействии все же наблюдаются некоторые изменения генеративных характеристиках. А именно, снижение денотативного компонента в состоянии удовольствия с 95,1 до 85,3%. Увеличение денотативного компонента в состоянии симпатии с 86,3 до 100% (Рис. 7), волнения с 86,3 до 95,1%.

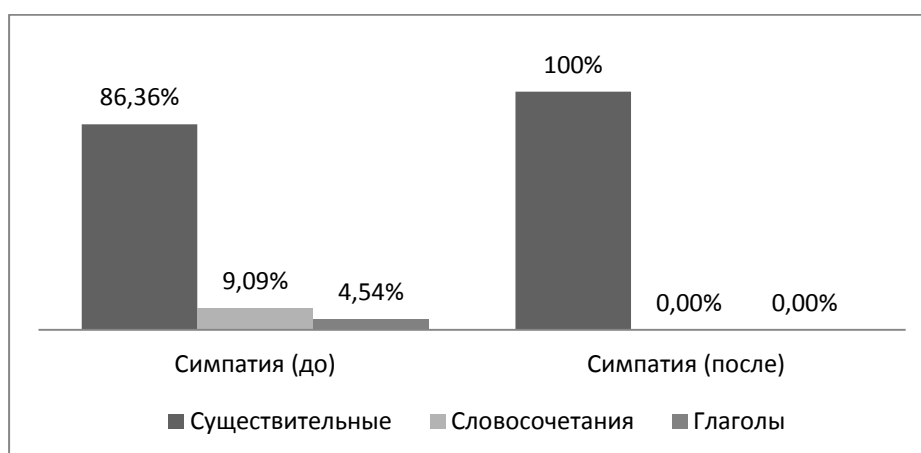


Рис. 7. Изменения в генеративных характеристиках состояния *симпатии* до и после проведения сеанса мобилизирующего воздействия

Таблица 4.

Средние величины размаха (R) между фоновыми значениями ассоциативных характеристик и их изменениями после сеанса мобилизующего воздействия

Психические состояния высокого уровня психической активности	Психические состояния среднего уровня психической активности	Психические состояния низкого уровня психической активности
Страх - 4.05	Удовольствие -3	Усталость - 3.28
Счастье – 3.34	Волнение - 3.68	Тоска - 5.91
Вдохновение – 6.82	Симпатия -4.3	Неуверенность - 3.34
Бодрость – 5	Заинтересованность – 3.67	Сострадание - 4.65
Радость – 5	Раздумье – 4.65	
Средние значения 4.84	3.86	4.29

В секторальных характеристиках изменения, в целом, незначительные, однако наблюдаются единичные изменения в показателях. А именно, снижение эмоциональных характеристик в состоянии: вдохновения (40,9 – 18,18%), радости (51,1– 41,8%). Предметные характеристики снижаются в состоянии раздумья (16,2-6,9%), а возрастают в состоянии радости (9,3 – 23,5%) и страха (11,9 – 20,9%). Физиологические характеристики изменяются в состоянии вдохновения (6,8 – 15,9%) и тоски (15,9 - 6,8%).

При описании состояния страха после всех проведенных воздействий наблюдается тенденция к снижению физиологических характеристик. После медитации (18,5 – 8%), аутогенной тренировки (26 – 12,5%), активационного воздействия (11,9 – 6,9%) и нервно-мышечной релаксации Эверли-Розенфельда (26% - 15%.)

Необходимо отметить, что активационное воздействие, как и другие методы, не показало значительных изменений в ассоциативных характеристиках ментальных репрезентаций психических состояний. Однако имеются специфические изменения, которые отличают действие данного метода от других.

Выводы

1. Ментальные репрезентации психических состояний представляют собой устойчивый и стабильный конструкт, изменения которого в ходе воздействий незначительны. Те или иные воздействия на ментальные репрезентации в целом не изменяют их, а воздействуют лишь на отдельные части целой структуры.

2. При воздействиях, механизм которых включает в себя элементы напряжения и расслабления (нервно-мышечная релаксация по Эверли-Розенфельда и активационное воздействие), ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний продемонстрировали наименьшие различия в показателях. Следовательно, ассоциативные характеристики являются более устойчивыми к данному типу воздействий в сравнении с методами воздействий, включающими лишь элементы расслабления и релаксации.

3. Воздействие релаксационными методами (медитация, аутогенная тренировка по Шульцу) выявило наибольшие различия в показателях по сравнению с фоновыми данными. В связи с этим, причину различий в изменениях характеристик, можно усмотреть в определенном механизме воздействия на психическое состояние (напряжение / расслабление).

4. Методы воздействия, обнаружившие наибольшие различия во влияниях на ассоциативные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний, будут более эффективны при работе с определенными негативными состояниями человека (стресс, напряжение, тревога и др.).

Литература

1. Брушлинский А.В. Ментальная репрезентация: динамика и структура / Под ред. А.В. Брушлинского, Е.А.Сергиенко. – М.: Институт психологии РАН, 1998. – 320 с.

2. Прохоров А.О. Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики. // Экспериментальная психология. – 2016. – Т.9. – № 2. – С. 23–37.

3. Прохоров А.О., Акбирова Р.Р., Федорова В.Д., Хасанзянова В.М. Характер изменений ментальных репрезентаций психических состояний при экспериментальном воздействии на человека. // Психология состояний: юбилейный сборник международной школы / Под ред. А.О.Прохорова, А.В.Чернова, М.Г.Юсупова. – Казань: Казан.ун-т, 2016. – Вып.10. – С.6–24.

4. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования. / 2-е изд., перераб. и дополн. – СПб.:Питер, 2002. – 384 с.

5. Чернов А.В. Взаимосвязь психологических свойств и ментальных репрезентаций психических состояний студентов / Психология психических состояний: юбилейный сборник международной школы / под ред. А.О. Прохорова, А.В. Чернова, М.Г. Юсупова. – Казань: Казан. ун-т, 2016. – Вып.10. – С. 76–91.

ДИНАМИКА ОБРАЗНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК МЕНТАЛЬНЫХ РЕПРЕЗЕНТАЦИЙ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ¹⁶

THE DYNAMICS OF THE FIGURATIVE CHARACTERISTICS OF MENTAL REPRESENTATIONS OF PSYCHIC STATES

Прохоров А.О., Хасанзянова В.М.
Prokhorov A.O., Khassanzyanova V.M.

Аннотация. В статье представлены результаты экспериментального исследования до и после воздействий (релаксирующего - тренинг по Шульцу, методика нервно-мышечной релаксации по Дж.С.Эверли, Р.Розенфельду и медитации) и активирующего характера (мобилизующее воздействие) на образные характеристики ментальных репрезентаций психических. Результаты позволили установить, что образные характеристики ментальных репрезентаций относительно устойчивы. В свою очередь, отмечены некоторые тенденции динамики образных характеристик ментальных репрезентаций, в зависимости от воздействия.

¹⁶Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ, проект №15-06-00884а